

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કંપીયરઝિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૪૮૬૮- વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ પુષ્પ ૨૧૮૧

વિષય ૨૧ ૪૩૧/૨૧

ਪ੍ਰੀਤੀ ਅੰਨਿ.

પ્રથમ અંક.

ઉદ્દેશ—મા આપની ફરજ.

પુત્રીને સ્વચ્છતાનું શિક્ષણ આપવું

पुत्रीने आरोग्यतानुं शिक्षणं आपन्नं

पुत्रीने विनयतु शिक्षण आपवु

પુત્રીને રસોઈનું શિક્ષણ આપવું

પુત્રીને પથ્ય પાળવાનું શિક્ષણ આપવું

पुत्रीने इडी शीजामणु आपरी

પુત્રીને સ્ત્રી ધર્મ શિક્ષણ આપવું

પુત્રીને અધ્યયનનુ શિક્ષણ આપવું

पुत्रीने वैदिक शिक्षण आपव

पुत्रीने, शिखरे शिक्षण आपव

પુત્રીને ન કિપર કાપ્યું મેળવવાનું શિક્ષણ આપવું

॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥ शिक्षणं व्यापवु

राग धत्ता शार्ङ्ग शिखण् आपवु

રાગ યતા વૈ. કરા ઉછેરવાનુ શિક્ષણુ આપવું

કારણ જીતીકમને લાયક કરવાનું શિક્ષણ આપવું 4 તેને

ਉਹ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ -

॥ १ ॥ शोचय्य शिवाय ॥

પુત્રીને દ્રવ્ય સંચય અને તેના રક્ષણનું શિક્ષણ આપવું  
 પુત્રીને કુળની મોટપ વધારવાનું શિક્ષણ આપવું  
 પુત્રીને શટાણા નહીં ગાવાનું શિક્ષણ આપવું  
 પુત્રીને બાળ લગ્નના માઠા પરિણામનું શિક્ષણ આપવું  
 પુત્રીને રોવા કુટવાથી થતી હાનીનું ભાન કરાવવું

### અધ્યાય ૧ લો—સ્વચ્છતા.

ધરની સઘળી વસ્તુઓ ચોખ્ખી રાખવી  
 વસ્ત્ર પણ ચોખ્ખા પહેરવાં  
 ધર ચોખ્ખુ રાખવું  
 ચોક અને અગાસીઓ ચોખ્ખી રાખવી  
 ચોખ્ખાઈ રાખવાથી શરીર સુખી રહે  
 ચોખ્ખાઈ રાખવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે  
 ચોખ્ખાઈથી કોઈ રોગ થાય નહિ  
 ચોખ્ખાઈથી માણસોમાં માન મળે છે  
 વહેલુ ઉડે તે ચોખ્ખાઈ રાખે  
 આળસુથી ચોખ્ખાઈ રાખી શકાય નહીં  
 મોહું ઉડનારથી ચોખ્ખાઈ રખાય નહીં  
 મદી વસ્તુઓ કોઈને ગમે નહીં  
 મંદા વસ્ત્રે કોઈ પાસે બેસાડે નહીં  
 મદા ધરમાં કોઈ સારો માણસ આવે નહિ  
 મદા ચોકમાં વીંછી અને કાનખજુરા બરાય  
 ધરમા-સાપ, ઊંદર, કેતાં, કસારી, તમઃ  
 રા વસે

ગદા વસોઆ કુકેડો ( જુ ) ઉત્પન્ન થાય  
 ગદી પથારીમાં માંકણુ થાય  
 ગંદા સરીરમાં ખસ અને ધાધર થાય  
 ગદુ\* સરીર આળસુ થાય  
 ગદુ તે સદા ઉદાસી  
 હવા, પાણી, અને ખોરાકની ચોખ્ખાઈથી રોગ થાય નહિ

અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૧ લો—આરોગ્યતા.

આરોગ્યતા ધણી જરૂરની છે  
 આરોગ્યતા એજ ખરૂં સુખ  
 પૈસો ખરૂં સુખ આપે નહીં  
 કમોદનો ઉંચો ભાત પણ રોગીને ભાવતો નથી  
 સુકો ખખરો અથવા લુખી ઘેસ પણ આરોગ્ય માગતો

દીષ્ટ હો

રોગ થતા  
 એક રોગી  
 જોના ધરમ  
 રોગીને સા  
 રોગીનાં કુ  
 રોગ થતા  
 રોગ થતા

કારણ

## અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૨ જો-આરોગ્યતા

આરોગ્યતા ત્રણ કારણથી બગડે  
 મિથ્યા અહારથી આરોગ્યતા નય  
 મિથ્યા આચારથી આરોગ્યતા નય  
 મિથ્યા સંગતિથી આરોગ્યતા નય  
 બારે ખોરાક તે મિથ્યા અહાર  
 પ્રકૃતિને મારક આવે નહીં તે મિથ્યા અહાર  
 અત્યંત ખાટા પદાર્થ ખાવા તે મિથ્યા અહાર  
 અત્યંત તીખા પદાર્થ ખાવા તે મિથ્યા અહાર  
 અત્યંત ગળ્યા પદાર્થ ખાવા તે મિથ્યા અહાર  
 અત્યંત ખારા પદાર્થ ખાવા તે મિથ્યા અહાર  
 બહુ ભોજન તે મિથ્યા અહાર  
 ને રાત્રિ જાગે તે મિથ્યા અહાર

~ ~ ~

નો અણુધાર્યો

સહુ જાણે છે

મિથ્યા આચાર

## અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૩ જો—આરોગ્યતા.

ખોરાક સ્વચ્છ ખાવો  
 કાચો કે અધકાચો ખોરાક ખાવાથી શરીર બગડે  
 ચોખા, દાળ, બાજરી, અને જવાર, કે શીવાયનાં શાક એ  
 હલકા ખોરાક છે  
 બઉ, તેનો મેદો, ધીધ અને એવા બીજા પદાર્થો ભારે ખોરાક  
 ગણાય છે  
 વાસી ભોજન જમવું નહીં  
 દહીં કે છાસ સાથે કઠોળ જમવું નહીં  
 સડેલું અનાજ જમવું નહીં  
 ઉપરનાં મના કરેલા અનાજ ખાય તો પચે નહીં  
 જે અનાજ પચે નહીં, તે અશુભ કરે છે  
 અજીરણથી રોગ થાય  
 રોગીનો ઉદયમ ધધો અને ધન જાય  
 આરોગ્યતામાં જેવું સુખ, તેવું પૈસામાં નહીં  
 આરોગ્ય માણસ ધર્મી હોય  
 આરોગ્ય માણસ ઉદયમવત હોય  
 આરોગ્ય રહેવું હોય તો સાદો ખોરાક ખાવો  
 માંદા થવું હોય તો ભારે ખોરાક ખાવો  
 ભોજન, આરોગ્યતાને માટેજ હોય  
 પથ્ય ભોજન મિલકે શાસ્ત્રાનુસાર હોય  
 પૈસામાં, તુ ભોજન આરોગ્યતા વિનાનું હોય તો પશુ તેને  
 સમજે છે.  
 છે, જે આરોગ્ય આવર

જમવાં તે આરોગ્યનાનો નાશ કરે છે.  
 ગરીબનું સાદું ભોજન પણ તેજ આરોગ્યતાવાળું હોય  
 પૈસાદારો કરતા ગરીબો, આરોગ્ય હોય છે  
 આરોગ્ય માણસ ધુળમાં પણ સુખે જીવે છે  
 મોજ પૈસાદારને રૂની તળાઇમાં પણ સારી જિંદગી આવતી નથી

### અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૪ થો—આરોગ્યતા.

પાણી સ્વચ્છ રાખવું  
 તળાવનું પાણી ગદુ હોય  
 નદીનું પાણી તેનાથી સારું  
 નદીના પાણીમાં પણ ફાહેલી વનસ્પતિનો રસ મળેલો હોય છે  
 નદીના પાણીમાં અનેક જાતના ક્ષાર હોય છે  
 હીસકસી ( લોહ ) મોરચુયુ, ગંધક વિગરે અનેક જાતના ક્ષાર  
 નદીના પાણીમાં પણ જમીનના નવાણની સાથે મળેલા આવે છે  
 વરસાદનું પાણી સહુથી શ્રેષ્ઠ છે  
 પાણી સ્વાદ વગરનું હોય  
 પાણી સ્વાદ વાળું હોય તે ખરાબ  
 પાણી મેલું હોય તે ખરાબ  
 પાણી ઝાઝું હોય  
 પાણી વાસ વગરનું હોય  
 વાસવાળું પાણી ખરાબ  
 ગળવાથી પાણી સુધરે  
 કપડા કપડાથી ગળવાથી પાણી વધારે સ્વચ્છ  
 જગમગ કરતી બધી નાખવાથી પાણી સ્વચ્છ

મોટો કાલસો માટલીમા મુકી રાખવાથી પાણી સુધરે  
 રેતીમા થઇને સ્વચ્છ કરેલુ (શીટર કરેલુ ) પાણી સુધરે  
 વિકાળવાથી પાણી ઘણુ સુધરે  
 બળ્યા અને ખાટા વિગરે સ્વાસ્થિ પાણીને પીણા તરીકે વાપ-  
 રવાં નહી  
 મોડા, લેમોનેડ, ચહા અને બીજા સરખતો પીવાથી જરૂર  
 જરૂર શરીર ઉપર ખરાબ અમર થાય છે (જન તા. ૧૮-૫-૧૩)  
 અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૫ મો—આરોગ્યતા.

ધુમાડાથી હવા બગડે  
 કહોવાટથી હવા બગડે  
 સ્વાસો સ્વાસથી હવા બગડે  
 તડકાથી હવા સુધરે  
 પવનના ઝપાટાથી હવા સુધરે  
 કહોવાટ દૂર થવાથી હવા સુધરે  
 ધુમાડો ધરામાંથી તુરંત બહાર જાય તેમ કરવું  
 ધુમાડાની આખે નુકશાન થાય  
 ધુમાડાથી બોલી બગડે  
 ધુમાડાથી ક્રિપડા બગડે  
 બીડીનો ધુમાડો પીનારનું કલેજુ બગડે  
 કહોવાટ ગાય તો ગધ આવે  
 ગધની માથુ દુઝે  
 ગધના પાંચે રહેતો અનેક રોગ થાય  
 જા આવે તેવું ધર બનાવવું  
 જા આવે તેવું કોવણું જા આવે તેવું



જે ધરમા અજવાળુ નહી તે ધરમા મદગી હોય  
 જે ધરમાં બીનાશ તે ધરમા મદગી  
 બંધ બારણે સુવાથી સ્વાસો સ્વાસથી હવા બગડે  
 બગડેલી હવામા રહેવાથી મદગી થાય  
 ધુપથી હવા સુધરે  
 અત્તર વિગરે મુગધથી હવા સુધરે  
 કચરો વાળતા ઉડતી ધુળ મુઘવામા આવે તો મદગી થાય  
 સુપડામાંથી ઝાટકતા ઉડતી કપડીઓ મુઘવામા આવે તો મ-  
 દગી થાય

### અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૬ હો—આરોગ્યતા.

મિથ્યા વિહારથી આરોગ્યતા નય  
 અલસત ઉજ્જગરા તે મિથ્યા વિહાર  
 દૂર્જનો સાથે તડાકા મારવા તે મિથ્યા વિહાર  
 અતિ મૈથુન સેવન તે મિથ્યા વિહાર  
 પશુઓ પશુ નિયમીત કાળના અતરેજ મૈથુનની અભિલાષા  
 વાળા હોય છે  
 નિયમીત કાળના અતર ગ્રીવાય મૈથુનની અભિલાષા તેજ  
 છુપે રોગ.  
 મૈથુનની ઇચ્છા ઉપર કાણુ એજ આરોગ્યતા  
 સ્ત્રી પુરુષોએ રજ અને વીર્યની જરૂર રહા કરવી  
 આપણા શરીરમાં અનેક ધાતુઓ છે  
 ખનીજ ધાતુઓમા સોનુ કીમતી ધાતુ ગણ

કીમતી ધાતુ જેની પાસે વધારે તેની શક્તિ પણ વધારે  
જેના શરીરમા રજ, કે વીર્ય નામની કીમતી ધાતુ વધારે તે  
ની શક્તિ પણ વધારે

કીમતી ધાતુ (સોનું) જેની પાસે વધારે તે ધણુઓને ઉપકાર  
કરી શકે છે

જેણે વીર્યનું અને રજનું રક્ષણ કર્યું હોય તેજ આરોગ્ય હોય  
તેથી ધણુઓને ઉપકાર કરી શકે—ધણુઓના કામમા આ  
જેણે કીમતી ધાતુ (સોનું) ગુમાવી છે તેઓ દેવાદાર, દુર  
ચારી, અને ચોર હોય છે

જેણે વીર્ય અને રજ ગુમાવ્યું છે તે, રોગી, સર્વનો ઓશી  
આજો, ખીજનઓને ભાર રૂપ, દુરાચારી, દુર્ગુણી, ચીડીઓ  
ચાચા, શેખી, કપડી, જુડા, ચોર, વ્યભિચારી અને ગુમ  
રાગી હોય છે

અધ્યાય ૩ જે—સર્ગ ૧ લો—વિનય.

વિનય કરવાને શીખવું

કેટલાકને વિનય કરતા શરમ આવે છે

કેટલાકને વિનય કરતા હસકાઈ આવે છે

વિનય કરતા શરમાય તે મૂર્ખ

વિનય કરતા હસકાય તે અભિમાની

વિનય કરવો એ ખરા જ્ઞાન અને નિરાભિમાનપણુનું ખતિ  
જ્ઞાન છે

જ માણુસમાં વિનય હોય

તે અવિનય આવરે

અભિમાનીને વિનય કરવો ગમે નહી  
 જેનો વિનય ઉપર ભાવ તેજ સજ્જન  
 જેનો વિનય ઉપર ભાવ તેજ પૂજનીક  
 વિનય કરે તે વિનય પામે  
 મોટાઓના ઓશીયાળા રહેવું તે વિનય  
 તેમની આજ્ઞા મુજબ ચાલવું તે વિનય  
 તેમનું ભણું ઇચ્છવું તે વિનય  
 તેમનું ભણું બોલવું તે વિનય  
 તેમના દુર્ગુણો દાકવા તે વિનય  
 તેમની સેવા કરવી તે વિનય  
 તેમને વ્તેષતી વસ્તુઓ પુરી પાડી તે વિનય  
 તેમની સારવાર કરવી તે વિનય  
 પાપીને વિનય હોય નહી  
 પુન્યવાળા જીવનેજ વિનય હોય  
 વિનયનો માર્ગ તેજ ભવ્ય માર્ગ છે  
 વિનય માર્ગની દુનિયાને ઘણીજ જરૂર છે ।

અધ્યાય ૩ જે—સર્ગ ૨ જે—વિનય.

વિનય એજ ખરી ઉન્નતિનો માર્ગ  
 વિનય સધળા ગુણનું ધામ  
 ગુણી માણસોમા અવિનય હોય નહી  
 ગમે તેવો મોટો કહેવાતો હોય પણ તેનામા વિનય  
 તો તે ખરેખરો મોટો નથી

અધ્યાય

...નાથી ગાળ્યું એવો સ્નાનથી શક્ય નથી

અવિનયીના મંસર્ગમા લેવાએલો, અનેક શાસ્ત્રોથી પણ શુદ્ધ

થતા વાર લાગે છે

જેને પોતાની ઉન્નતિની જરૂર છે તેણે વિનયને જરૂર ઓળખવો જોઈએ

ખીજીઓને ઉપકાર કરાવો હોય તો તેમને પહેલો વિનય શીખવાડજો

વિનયવાન છીદ્ર વિનાનો હોય છે

છીદ્રવાળા ચાચણીમા પાણી રહે નહી

છીદ્રવાળા અવિનિતમા એક સદ્ગુણ રહે નહીં

સદ્ગુણ વિના ઉન્નતિ થાય નહી

જ્યાં સુધી વિનય ત્યાં મુધીજ વિવેક

વિનયની ન્યુન્યતા થઈ કે તુરત અવિવેકની હાજરી

વિનયવાન સર્વ સ્થળે વખણાય છે

વિનય વિનાનો અવિવેકીની જ્યાં ત્યાં નિદાજ થાય છે

ત્રીઓ અને પુરૂષો વિનયથી શોભે

મગીના અને કપડાં પણ વિનયની ગોભા વધારે

વિનય વિનાના માવીતરનાં છોકરાંજ અવિનિત હોય છે

મા બાપ નહારા તો છોકરાં પણ નહારાંજ

છોકરાંના ગુણો ઉપરથી માવીતરના ગુણો ઓળખાય

સારા માવીતરનાં છોકરાં તે સારાંજ હોય

મારાં ધમને માવીતરની આખર વધારવી

અધ્યાય ૪ થો—સર્ગ ૩ જો—વિનય.

એ, છોકરાં સર્વને બહાલો

વેનિત છોકરાપર મા આપતુ હેન  
 અવિનિતને ખાસડાનો માગ  
 અવિનિતની સહુ હાસી કરે  
 અવિનિતને ગુરુ પણ ચ્હાયજ નહી  
 વિનિતના ઉપર ગુરુની કૃપા  
 માવીતરનો વિનય કરવો  
 સ્ત્રીએ પતિનો વિનય કરવો  
 શિષ્યોએ ગુરુનો વિનય કરવો  
 ઉપકાર કરે તેનો સર્વે વિનય કરવો  
 મનુષ્ય જાતિનો ઉત્તમ ધર્મ તેનો જરૂર વિનય કરવો  
 ધર્મ જતાવનાર ગુરુનો વિનય કરવો  
 મનુષ્ય ધર્મ જતાવનાર ગ્રથોનો વિનય કરવો  
 તેમનું બહુ ઇચ્છવાથી વિનય યાય  
 તેમની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તવાથી વિનય યાય  
 તેમનાથી ઉચ્ચ આસને બેસવું નહીં  
 તેમની વાતમાં વચમાં બોલવું નહીં  
 તેમની આજ્ઞા વિના કયાંય જવું નહીં  
 ધર્મનું ખરૂં તત્વ પૂર્ણ રીતે જણાવનાર તેજ આપણો દેવ  
 આપણાથી ગુણોમા અધિક તે ગુરુ  
 બીજાઓના ઉપકાર માટે તેમનાં લખેલા સદ્શાસ્ત્રો તે ધર્મ ગ્રંથ  
 માણસો ચાંમડાના કાચળા રૂપ જેલમા પુરાયેલા પવિત્ર આ-  
 ત્મોઓ છે  
 તેમની સાથેનો આપણે ના સમજી શકીએ તેવા ગાઢો

તે સુધળા સબધને હાલ યાદ લાવી શકતા નથી  
 આપણે હાલ અવનતિમાં છીએ  
 ખરીતે વિચારતા બધા માણસો આપણા ઉપકારી છે  
 પ્રાણી માત્ર આપણને જુ જુદો બોધ આપી ઉપકાર કરે છે  
 માટેજ સર્વનો વનય જરૂરનો છે

અધ્યાય ૪ થો-સર્ગ ૧ લો-રસોઇ.

રસોઇ બધી જાતની શીખવી જોઇએ  
 રસોઇ સારી આવડવી જોઇએ  
 રસોઇ જલદીથી તૈયાર કરતા આવડવી જોઇએ  
 રસોઇ જથાબંધ કરતા આવડવી જોઇએ  
 રસોઇનું સીધું કાકરા અને કરતર વિનાનું જોઇએ  
 શાક સબ્યા વિનાના અને તાજા જોઇએ  
 ધી, તેલ, ગોળા વિગરે રસ ઉઘાડા મુકવા નહી  
 રસોઇ કરતી સખતે પહેરવાના કપડા જુદા રાખવા  
 રસોઈ કરવાની જગો ઉપર ચ દરવો રાખવો  
 જમવાની જગોએ ચ દરવો રાખવો  
 અગાસે રસોઈ કરવી નહી  
 અગાસે રસોઈ જમરી કે જમાડવી નહીં  
 અંધારે રસોઈ કરવી નહી  
 રાત્રે રસોઈ કરવી નહી  
 રાત્રે રસોઈ જામવી નહી  
 વાસી રો રાખવી નહીં  
 ત્રાડ થવા દેવો નહીં

રસોડાની વસ્તુઓ માજી ઘોઘને સ્વચ્છ રાખવી  
 રસોડામાં યુકેવુ કે લેંટ નાખવુ નહીં  
 સ્નાન અને સ્તુતિ કર્યા વિના રમોઈ કરવી નહીં  
 બહાણું બહાતા પહેલા ધરમાથી કચરો કાઢીને સ્નાન કરવુ  
 સ્નાન કર્યા વિના ધરના કામે લાગવુ નહીં  
 સ્નાન કરતા પહેલા જાનરૂ જવુ

### અધ્યાય ૪ થો-સર્ગ ૨ જો-રસોઘ

બધી જાતની રસોઈ આવડે નહીં તો ખીજની ઓશીયાળ  
 રસોઘ સારી ના આવડે તો આપણી તેમજ વરનાની તખી-  
 યત બગડે  
 રમોઈ જલદી ના થાય તો જમવાનો વખત સચવાય નહીં  
 રસોઘ જથાબધ કરતા ના આવડે તો મેમાન આવે ખીજની  
 ઓશીયાળ  
 રસોઘમા કાકરા, કસ્તર આવે તો ફૂવડપપ્પુ જણાય  
 રસોઘમા માથાનો વાળ આવે તો મસ્કરી થાય  
 શાક સડેલુ હોય, અને તાજુ ના હોય તો તળીયત બગડે  
 ધી, ગોળ કબજે ના રાખીએ તો તેમા નાના છવો પડે ને કીડીઓ ચડે  
 જુદે કપડે રસોઘ ના કરીયેતો બધા કપડા ઓછા થાય  
 રમોડે ચદરવો ન હોય તો રસોઘમા તમરા વિગરે પડે  
 જમવા બેસીએ ત્યાં ચદરવો ન હોય તો બાણ 'માં કંઈક પડે  
 અગાસે થતી રસોઘમા પક્ષીની વિષ્ટા પડે  
 અગામે જમતાં બાણુમા પક્ષોની વિષ્ટા પડે

રાત્રે રસોઇ કરતાં ઝીણું જતુઓ તેમા પડે  
 ગત્રે જમતાં કુદીઓ વિગરે જતુઓ ભેગા જમાય  
 કીડી ખાવામા આવે તો બુદ્ધિ બગડે  
 જી ખાવામા આવે તો પેટમા જળદરનો રોગ થાય  
 કરોળીઓ ખાવામા આવે તો કોદનો રોગ થાય  
 વાસી રસોઇ જમવાથી વ્યાધિ થાય  
 રસોડામાં ગદ્ગદ થાય તો રસોઇ ગદી થઇ  
 રસોડાના વાસણુ એબર હોય તો રસોઇ ગોબરી થાય  
 સ્નાન અને સ્તુતિ વિસારે તો ધર્મ જાય  
 સ્નાન સ્તુતિ જહાણુ બહાતા પહેલા ન પરવારે તો માડુ થવા-  
 થી દીવસના પીજ જરૂરી કામો થાય નહી  
 સ્નાન કરતા પહેલા જનરૂ જાય નહી તો ઝાડો કબજ પડે  
 તે રોગ થાય

અધ્યાય ૪ થો-સર્ગ ૩ જે-રસોઇ

રસોઇ સારી તો આયુષ આરોગ્યતા અને મંતત્તિ વધે  
 રસોઇ સારી તો ઉદ્યોગ કરવાનું મન થાય અને શરીર આ-  
 લાક રહે  
 રસોઇ ઉપરજાનન, ધન, મન, સતતિ, આબરૂ વિગરે સધળા  
 સુખનો આધાર  
 જે ઘરમાં ધ્યાનપૂર્વક રસોઇ તેના ઘેર સુખની લીલા લહેર-  
 અને સધળા માણસ રાજ ખુશી  
 વિવેચી - આ માણસના હાથની રસોઇ જમતાં વિવેક  
 માણસ વિગરે ગુણો આવે.



રસોધનુ કામ ખીજને સોપવુજ નહીં.

ખીજ જરૂરી અગર ધણા લાભનુ કામ કરતા જરૂર પડે તોજ  
ખીજને સોંપવુ.

ખીજને રસોધનુ કામ સોપે તો તેના ઉપર સંપૂર્ણ દેખરેખતો  
રાખવીજ જોઈએ

ઉછંખળ, બેદરકારી, મ્લેચ્છ, પદશા સાટે રસોધ કરનારના  
હાથની રસોધ ખનતા સુધી કાઈ દીવસ જમવી નહીં.

અધ્યાય ૫ મો—સર્ગ ૧ સુ—પથ્ય.

મદગીના વખતે પથ્યની જરૂર પડે છે  
પથ્ય એટલે દરદના પોષક સાધનોથી દુર રહેવું  
પથ્ય એટલે દરદને અટકાવનારા સાધનો અગીકાર કરવા  
મદગી વખતે જેમ અને તેમ હલકા ખોરાક લેવો.

ધીધ ખાધાથી થયેલુ અજીર્ણ પાકા કેળાથી મટે  
ઉપવાસ કર્યાથી અજીર્ણ મટે.

વમન, વિરેચન દીપન. સ્વેદન પાચક, અને રોચક પદાર્થનું  
સેવન એ યતા રોગની શાન્તિના ધલાજ છે,

ઉલટી કરાવે તે વમન કહેવાય.

જીલાખ આપે તે વિરેચન કહેવાય.

ભુખ લાગે તે દીપન કહેવાય.

પરસેવો લાવે તે સ્વેદન.

હોજરીમા રહેલો ખોરાક જેનાથી પચે તે પાચક, ખોરાક લેવાની  
રૂચી જેનાથી થાય તે રોચક, અજીર્ણમાંથી સા  
પચે નહી તેવા ખોરાક લેવાથી અજીર્ણ થાય

મુખ લાગ્યા વિના જન્મવાથી અશુભ થાય,  
નિત્ય નિયમસર નહીં જન્મવાથી અશુભ થાય.

અધ્યાય ૫ મા—સર્ગ ૨ જો

આળસુપણે પડી રહેવાથી અજીર્ણ થાય

રાત્રે ખાવાથી અજીર્ણ થાય.

સડેલું અનાજ ખાવાથી વ્યાધી થાય.

વાસી અનાજ ખાવાથી વ્યાધી થાય.

વડનો મેદો અને ધીધ, લાડુ વિગેરે ભારે ખોરાક છે.

ભારે ખોરાક માટે ખાય તો વધારે દુ.ખી થાય

તાવ આવે તો પ્રથમ એકાદ લાધણ કરવી.

ખાંસીવાળો, ધીમ, ધક, ગોળ, ખાડ વિગેરે ખાય તા તે દુપધ્ય.

ધણી ખટાસ ખાય તો સ્ત્રીઓને પ્રદર ( ઘોળી આબડ ) નો રોગ થાય

પ્રદુરનો રંગ વધે તો' લોહીવા થાય.

મણા ખારા ખારા ને તીખા પદાર્થ ખાતા લોહી ઝગડે અને  
વધતવ આવે.

રોગવાળી સ્ત્રીનાં છોકરા પણ રોગીજ થાય.

પ્રદરવાળી સ્ત્રીના છોકરા પ્રદરવાળા કે પ્રમેહવાળા થાય.

વ્યાભિચારી માખાપનું છાકરા પણ વ્યભિચારીજ હોય

લડાયક માખાપના લડાક છોકરા

પથ્યવડે આરોગ્યતાનું રક્ષણ કરવું

દુરગુણો તથા સદ્ગુણો વડે બાળકોનું રક્ષણ કરવું.

દીવસે વિ. વ્યાધી ૩૫ સુતેલા અજગરને લાકડી લેત  
છે,

## અધ્યાય ૬ ડો.

૧૧ સરે મોકલતી વખતે જે માતાઓ તેમની છોકરીઓને  
શીખામણ આપે છે તે.

- ૧ આજથી તુ મારી દીકરી નથી માટે આજ સુધી અમારી  
આજ્ઞામા રહેતી, તેમ તારા સાસુ સસરાની આજ્ઞામા રહેજે.
- ૨ લગ્ન થયા પછી પતિ એજ તારો માલીક છે. માટે તેની સાથે  
હમેશાં વિવેક અને વિનયથી વર્તજે, પતિની મેવા કરવી  
એજ તારી ધરજ છે,
- ૩ તું તારા સાસુ સસરાને સત્કામતી નહીં.
- ૪ કોઈ વાતની હઠ કરવી નહીં, કે જેથી તારા પતિની તારા  
ઉપર ધતરાજી થાય
- ૫ તારા પતિની કદાચ કોઈ ભૂલ તારા જોવામા આવે તો તે  
વખતે તેમને ન જણાવતા ખુશીની વખતે ધીમેથી તેમને  
નીવેદન કરજે
- ૬ હમેશાં થોડું પણ પ્રિય લાગે તેવું બોલજે
- ૭ તારા પાડોશી સાથે મળતાવડાપણું રાખજે.
- ૮ કદી જુદું બોલીશ નહીં.
- ૯ હમેશા વહેલી ઉઠજે, અપોરના સુમશ નહીં, અને ગતના  
બધાં સુતા પછી સુજે.
- ૧૦ જ્યાંસુધી બુદ્ધિમાન ન થાય, ત્યાંસુધી પાંચેકલી કામ પણ  
મેલાવડામા જઈશ નહીં
- ૧૧ ધરના માણસો સીવાય ખીજની સલાહ

- ૧૨ ધરનો બંદોબસ્ત બરાબર રાખજો  
 ૧૩ બબકા બરેલો પોશાક ધારણ ન કરતા લગ્નવાના આબુપણુ  
 ધારણ કરજો.  
 ૧૪ માઆપની દોલતપર મગરર થઇશ નહી તેમ તે વાત તારા  
 સાસરે પણ કરીશ નહીં.  
 ૧૫ પતિનુ મગળ થનુ હોય તો ભુખ, તગમ અને નિદ્રાનો  
 ત્યાગ કરવો.

### અધ્યાય ૭ મો—સર્ગ ૧ લો—સ્ત્રી ધર્મ.

સ્વામી સ્ત્રીને કહેણુ વાક્ય કહે અને ક્રોધયુક્ત ચક્ષુથી જુવે  
 તોપણુ જે સ્ત્રી માગ પ્રસન્ન મુખવાળી રહે છે, તે સ્ત્રી ધર્મ  
 બાગિણી છે.

પતિવ્રતા સ્ત્રીએ પતિના સામુ કુર દ્રષ્ટિથી જોવુ નહી, તેને  
 ખગળ વચન કહેવુ નહી તથા મનમા પણ તેનુ ખરાબ વિચાર  
 રવુ નહીં

સ્ત્રીએ કચે સ્પર્શે બોલવુ નહી. કદિન વચન બોલવા નહીં  
 બહુ બોનવુ નહી પતિને અપ્રિય લાગે તેવું બોલવુ નહી, ક્રોધની  
 સાથે વિવાદ કરવો નહી, ન બોલવા જેવુ બોલવું નહી. આત-  
 શય ખર્ચ કરવાની કેવ રાખની નહી. તથા ધર્મ અને અર્થનો  
 નાશ કરવો નહીં ૨

અર્થ

સ્ત્રીએ દુખી અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય તોપણુ  
 પાતાનું રક્ષણુ કરે છે. એવી સતિયો સ્વર્ગને  
 થી.

દુષ્ટ સ્ત્રીઓ પોતાના પતિને જળોદરના રોગવાળા કાઢીયા, વૃદ્ધ, નિપુસક, જડ, આધળા અને બહેરા કરી નાખે છે. ( ખાવા પીવા વિગેરે આરોગ્યતાના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરીને )

પાપી પુરુષને અનુસરનારી એ દુષ્ટ સ્ત્રીઓ પતિઓને દુઃખી કરી દે છે. માટે સ્ત્રીએ કદી પણ પતિનું ભુલું કરવું નહીં

ધર્મ શાસ્ત્રો પ્રમાણે કહેલો સ્ત્રી પુરુષનો પવિત્ર ધર્મ સાબળીને જે સ્ત્રી ધર્મ પરાયણ થાય છે એ સ્વામીને અનુકૂળ અચરણ કરે છે, તથા પતિને જે દેવ સ્ત્રી ગણે છે અને દેવનાની પેઠે તેની સેવા અને પૂજા કરે છે, તથા જે સ્ત્રી પતિને વશ રહેનારી, સારા મનોભાવવાળી, સાગં વ્રત કરનારી, સુખને આપનારી, એક પતિમાજ ચિત્ત રાખનારી, તથા હસતા મુખવાળી છે તે સ્ત્રી સારી રીતે ધર્મ પાળનારી છે.

### અધ્યાય ૭ મો—સર્ગ બીજો—સ્ત્રી ધર્મ

જે સ્ત્રી પતિનું પ્રિય અને હિત કરવામા તત્પર રહીને સારા આચારવાળી તથા ઇન્દ્રીઓને વશ રાખનારી છે, તે સ્ત્રી આ લોકમા પ્રીતિ અને પરલોકમા અનુપમ સુખને પામે છે

ભાર્યા તેજ કે જે ધર કામમાં કુશળ હોય, ભાર્યા તેજ કે જે પ્રજાવાળી હોય, ભાર્યા તેજ કે જે મન વાણી, તથા કર્મથી શુદ્ધ વર્તનવાળી હોય, તથા પતિની આ પ્રમાણે વર્તનારી હોય.

પવિત્ર સ્ત્રીએ સદા હાયા પ્રમાણે  
ધર્મમા તેની સખી પ્રમાણે થવું અને ।

—નં શુભ /

જે નારી સર્વને ન્યાય તથા વિધી પ્રમાણે ભોજન કરાવીને બાકી રહેલું અન્ન પોતે જમે છે, અને જેના ઘરમાં માણસો સદા પ્રસન્ન મનવાળાં તથા પુષ્ટ શરીરવાળાં છે તે નારી ધર્મને પામે છે.

ઘરનાં માણસો પુષ્ટ શરીરવાળા—અને પ્રસન્ન મુખવાળાં થાય તેવા ખોગક અને સાધનો પુરા પાડવા એ સ્ત્રીનું ભુવણ છે.

જે સ્ત્રી કામ, ભોગ, ઐશ્વર્ય, અને સુખની અધિક ઇચ્છા ન રાખતા કેવળ સ્વામીને ચાહે છે તે સ્ત્રી ધર્મને પામે છે.

પતિ જો જીવીકા આપીને પ્રદેશ ગયો હોય તો સ્ત્રીએ નિયમમા રહીને જીવન ગાળવું અને ન આપી ગયો હોય તો નિદા ન થાય તેમ કારીગરી કરીને જીવન ગાળવું.

સ્વર્ગને પામવા ઇચ્છતી હોય તેવી સાધવી સ્ત્રીએ પતિના જીવતા અથવા મૃત્યુ પછી કામ પણ અયોગ્ય આચરણ કરવું નહીં.

સ્વામી નગરમા હો, અગર વનમા હો, પવિત્ર હો, અગર અપવિત્ર હો, પણ જે સ્ત્રીઓને તે પતિજ પ્રિય છે તેઓને સ્વર્ગ પ્રાપ્ત થાય જ.

**અધ્યાય ૭ મો—સર્ગ ૩ જે—સ્ત્રી ધર્મ.**

પતિ ન હોય તે સમયમા સ્ત્રીએ, પિતા, માતા, પુત્ર, માઈ, સાસુ, સસરા અને મામા એમનાથી દૂર રહેવું નહીં—અને જો દૂર રહે તો નિદા થાય.

ધરમ રહેલી સ્ત્રીઓને વિશ્વાસુ માણસો સાચવતા હોય તેઓ ન રહેવું હોય તો તેઓ ન સાચવ્યા જેવીજ થાય પોતાના મનથીજ પોતાનું રક્ષણ.

મધપાન, દુષ્ટજન સાથે મંસર્ગ, પતિનો વિરહ, ભટકવું, અકાળે શયન, અને પારકે ઘેર રહેવું એ છ વાના નારીઓનાં દુષણ ૩૫ છે.

સ્ત્રીએ સર્વદા પ્રદુષ્ટ હૃદયથી રહેવું, ઘરના કામ કાજમાં પ્રવિણ થવું, વસ્ત્ર આલુપણને સારી ગતિએ રાખવા, અને ખર્ચમાં હાથ છુટો રાખવો નહીં

જે સ્ત્રી નિરંતર પ્રિતિ પૂર્વક અને નમ્રતાથી તથા એક ચિત્તથી પતિની મેવા તથા પૂજા કરે છે તે સ્ત્રી પતિના ધર્મમાં ભાગ લેનારી છે

જે માણસો પતિના પ્રિય, ઝનેહી અને દિતકારી હોય તેમને પત્નિએ વિવિધ ઉપાયોથી જરમાડવા તથા જેઓ પતિના દ્રેષી, સામા પક્ષના, અહિત કરનારા, તથા કપટ કરનારા હોય, તેઓનાથી નિરંતર દૂર રહેવું

પોતાનો પતિ સદાચાર રહિત હોય, કામી હોય, અથવા ગુણ રહિત હોય, તોપણ સાધની સ્ત્રીએ સર્વ દેવની પેઠે તેની પૂજા કરવીજ જોઈએ.

પહેરવાને ખીજ અણકાર ન હોય તોપણ નારીઓને પોતાનો ભરથાર એજ મોટો સણગાર ૩૫ છે, જે સ્ત્રીઓ પતિ વિનાની છે તે શોભાવાળી હોય તોપણ શોભા વિનાની છે.

મન, વચન, અને શરીરને નિયમમાં રાખનારી જે સ્ત્રી પાંચમાણે પતિવ્રતા ધર્મ પાળે છે તે સ્ત્રી

તે તે અને તે પછી સ્વર્ગ પામે

જે કુળમાં સ્વામી સ્ત્રીથી, અને સ્ત્રી સ્વામીથી પ્રસન્ન રહે છે તે કુળમાંજ નિરતર કલ્યાણ થાય છે એ નક્કી છે.

પવિત્ર સ્ત્રીઓ એક એવી વસ્તુ છે કે ધરમા ઉદરનો ભય અને ખરાગ નાગડાઓનો ભય માટે સ્ત્રીઓ રક્ષણ વગર એકલી તો રહેતુ જ નહીં.

### અધ્યાય ૮ માં અધ્યયન.

જ ગયોની મુસાફરી પશુઓ કરે  
પક્ષીઓ તેમનાથી વધુ મુસાફરો કરે  
પવન તેમનાથી પણ વધુ મુસાફરી કરે  
વિદ્વાનો પુસ્તકોમાં પાને પાને અને અક્ષરે અક્ષરે મુસાફરી કરે  
પુસ્તકો મોઢે કરે તે ખરો વિદ્વાન નહીં  
પુસ્તકોમાં લખાયેલી લકીર ( લીટી ) પર ફકીર થનાર ખરો વિદ્વાન નહીં

યથાર્થ વિદ્વાનો મર્મ સમજે તેજ વિદ્વાન  
સમજી ના સકાય તેરી બાષા બોલવાથી બોલનાર અને સાં-  
ભળનારનો વખત નકામો જાય

જે બાષા અપણે બોલવી કે સમજવી જોઈએ તે જરૂર શી-  
ખીજ જોઈ અને તેનું શિક્ષણ ખીજીઓને આપી ક્ષેત્ર મોટું  
તહિતો બણેલા અને વગર બણેલા બંનેને સ-



વમર સમજે ખીજી ભાષાનુ ઉદ્ધોષણ કરનાર પોપટ ૫-  
ખીના કરતાં કંઈ વધારે કરતો નથી

પોતે સમજે તેવીજ ભાષામાં બોલેલું વાંચેલું અને સાંભ-  
ળેલું શામદાવાળું છે.

સામો માણસ સમજી શકે તેવી ભાષામાં આપણા વિચારો  
તેને બોલી સંભળાવવા જોઈએ.

સામો માણસ સમજે નહીં તેવી ભાષામાં બોલી બતાવ-  
નારાઓ સામાનુ અપમાન અને મરફતી કરે છે અથવા તો ખી-  
જી શબ્દોમાં પશુ પક્ષીઓની પેઠે એવું અસમજસ બોલવામાં  
જીવન ગુમાવે છે.

અર્થ સમજાય નહીં, અને હિત થાય નહીં, તેવી ભાષાના  
મુખ પાઠ કરાવી કરાવી બાળ જીવોના જીવનને વ્યર્થ ગુમાવી  
દેનાર, ખોટા માર્ગે દોરનાર, માણસો, મનુષ્ય જાતનાં સહાર  
કરનાર પારધીઓથી પણ વધે તેવાજ હોવા જોઈએ. કારણ કે  
માણસ જાતના ઉપર તેમને દયા હોય તો ઉછરતાં બાળકોને આવે  
રસ્તે લઈ જવાને જરા પણ ધમ્મજા કરે નહીં.

અધ્યાય ૯ મો—સર્ગ ૧ લો—ચૈત્રક.

વર્ષની છ રૂતુઓ બેસતી વખતે મનુષ્યની તદુરસ્તી ઉપર  
થતી અસર અને તેના ઇલાજો નિચે મુજબ છે.

હિમન્ત રૂતુ.

(૧) વૃશ્ચિક અને ધન રાશીનો સૂર્ય થા

અને પોસ, અને નવેમ્બર તથા ડીસેમ્બર

જુખ ધણી લાગે, ખાધુ પાચન થાય અને લોક સુખાકારી સારી થાય માટે મનુષ્યોએ ખોરાક પુષ્ટીવાળો હોય તથા ખાટા અને ખાંસ પદાર્થોની સાથે સેવવો જોઈએ. અને તેમાં ધા, ધઉ, તથા દુધનો ભાગ વધારે આવવો જોઈએ, અગાસ બેસવું કે સુવું નહીં વસી ગરમ પહેરવાં, લુખો ખોરાક ખાવો નહીં, કુધાત્તર રહેવું નહીં. દીવસે સુવું નહીં. સૂર્યોદય પહેલાં જાગૃત થવું, શરીરે તલનું લે ચોળવું; પગને ગરમ રાખવા મોજાં પહેરવાં, અગ્નિ પાસે રાખી તાપવું પણ પાછળ અગ્નિ રાખવો નહીં, થાક ન લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી, જીલાળ કે ઉલટીના ઔષધ લેવાં નહીં, આ રૂતુમાં સુંઠનો મુરખો ગુલુકારક છે. થંડા પાણીથી નહાવું નહીં. કારણ કે તેથી ટાઢ થડે ને અશક્તિ આવે છે.

અધ્યાય ૯ મો—સર્ગ ૨ જે—વૈદક.

શિશીર રૂતુ ( પાનખર ).

( ૨ ) મકર અને કુંભ રાશીનો સૂર્ય થાય ત્યારે મહા અને કાગણ તથા જાનેવારી અને ફેબ્રુઆરી મહીનામાં એ રૂતુ ભોગવાય છે તેમાં ટાઢ ધણી લાગે, હીમ પડે, ધઉ, કપાસ અને ચણા પાકે ગરમ કપડાં ગમે આ રૂતુમાં હેમંત રૂતુના કરતાં ઠંડી વધારે હોય છે તે લુખસ પણ અધિક હોય છે. માટે આ રૂતુમાં ઉપર કહે નંત રૂતુના નિયમો વિશેષે કરીને પાળવા.

શ્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

શરીરનું દુર્બળપણું, મોઢાની શીકાશ, મહેનત કરવાનો અણગમો, કમ્મરની નાતાકાત, અને ચીડીઓ સ્વભાવ એ શ્રીઓને માટે ગુપ્ત રોગનું પરિણામ છે તે એ કે—પ્રદર જેને આપણુ લોકો ધોળા આબડસેટના નામથી ઓળખે છે, ઘણી શ્રીઓ આ દરદને સ્વ-મની ખાતર છુપુ રાખે છે, પણ સેંકડે નેત્રું ટકા જેટલી શ્રીઓને આ દરદ તો લાગુજ હોય છે. તેને જડ મૂળથી નાશ કરવું જોઈએ, નહિતો આપણે દુખી અને આપણી પ્રજા પણ દુઃખી થાય અને આગળ જતા વિના મહોતે મરવાનું. આ બાબતની એક દવા ગજેન્દ્ર ઉપો—અમદાવાદમાં તૈયાર મળે છે, તેનું નામ પ્રદર વિનાશક છે તેનો નમુનો દરેકને એક પ્લગ મશત મળે છે. તે વાપરવાથી માત્ર ત્રણ કરાકમાજ ચોક્કસ શમદો આપે છે વધારે વખતને માટે જોઈએ તો કીમતથી પણ મળે છે. માટે આવા ગુપ્ત દરદના માટે તો ગુરત છલાજ કરવો જ જોઈએ, આજેજ એક ટીકીટ મોકલીને નમુનો મંગાવો તે ગજેન્દ્ર ઉપો—ઝવેરી વાડ—અમદાવાદ. એટલું જ કરજો એટલે ખસ, વાપરવાની રીત તો તેની સાથેજ આપે છે

સાલ મુબારક અને નવીન ખુશ ખબર..

# ગજેન્દ્ર ઉપો.

તદન નવીજ દહપર મુકાયેલું મંજવર ખાતું.

તે લોકોપયોગી નિચે મુજબનાં કામો કરે છે.

(૧) સ્ત્રી અને પુરુષ લેખકોને ઉત્તેજન આપે છે.

(૨) ધરમાદા મુક્ત વહેંચવાના પુસ્તકો વિના મહેનતાણે સામાના ખર્ચે છપાવી આપે છે.

(૩) આડતથી પુસ્તકો છપાવી આપવાનું કામ કરે છે.

(અ) પુસ્તક છપામણી-તથા-અંધાવીને તૈયાર કરા-  
મણી-વિગેરે એકંદર થતી રકમ ઉપર જુજ  
આડત લે છે. તેમા પૃથ્થ સુધારવાનું તથા માલ  
ધણીને તે પુસ્તકો પહોચાડવા 'જુ'  
કામ કરે છે

(વ) આથી બહાર ગામના

આવીને વિશીઓગ

(ક)

મળે છે. અને ઘેર બેઠા પુસ્તકો તૈયાર થઈ પોતાના હાથમાં આવીને પડે છે.

(૩) થોડું છપાવનારાને-અમારી મારશ્તમા છપાવવાથી-તેને વ્યાપારીની રીતનો ફાયદો મળે છે અને બીજી પણ અનુકૂળતા મળે છે-ઉદાહરણ-એકાદશ કાર્ડની-હજાર નકલ છપાવતા જે ખર્ચ આવે તે અમારી પાસે આવેલા બીજા કામની સાથે છપાતા તેને ફાયદા વાળું છપામણુ પડે છે

(૪) માલધણીના ત્રફથી તેની પોતાની જાહેર ખર્ચ નહીં હશે તો ડીબાગ્રાપર પોતાના ત્રફથી જાહેર ખર્ચ મુકે છે તેમજ બીજો સ્થળે પોતાના ખર્ચે બીજી જાહેર ખર્ચો મુકે છે.

(૫) ધણું કરીને દર માસે અમારા ત્રફથી પુસ્તકો બહાર પડે તેમા જાહેર ખર્ચ આપવાનાભાવ હાલ નિચે મુજબ રાખ્યા છે

(અ) કદ ગોયલ સોળ પેજ એક પૃષ્ઠ ૩ ૫-૦-૦  
અડધા પૃષ્ઠના ૩ ૩-૦-૦ બત્રીસ પેજનો

અડધો ભાવ કદ બુક ઉપર અને ક્યા માસના પુસ્તકમા જાહેર ખર્ચ લેવી તે અમારી અનુકૂળતા ઉપર રહે છે પણ જેને તાકીદ

તેથી તેણે લખી પછવું ડીબાગ્રા ઉપરના ભાવ છે અને તેના

૧ ભાવ છે અને તેના  
૨ લખવું-પુસ્તકો જે  
૩ ત્યાં સુધી ઉપર  
૪ મા

